

Stress Management Skills in Nahj al-Balaghah

Mohsen Shariatpanah^{1*} , Mahdi Fani² 

1- Department of Islamic Education, Faculty of Theology, Allameh Tabatabai University, Tehran, Iran.

2- Department of Islamic Education, Shahid Beheshti University of Medical Sciences, Tehran, Iran.

*Correspondence should be addressed to Mr. Mohsen Shariatpanah; Email: m.shariatpanah313@yahoo.com

Article Info

Received: Sep 1, 2019

Received in revised form:

Oct 8, 2019

Accepted: Dec 6, 2020

Available Online: Jun 22, 2021

Keywords:

Coping

Nahj al-Balaghah

Skill

Stress

Abstract


Background and Objective: Every year, many people suffer from mental disorders including stress, which causes them problems in life. Ways to deal with these disorders are issues that world scholars have always been thinking about. In the highly regarded book of Nahj al-Balaghah, as a rich source of Shia, useful advice on mental health and stress prevention strategies, especially stress, has been put forward by counselors and psychologists. By putting these recommendations into practice and using these instructions in counseling sessions, psychologists can teach these strategies to clients and improve their counseling process. This study aimed to investigate ways of coping with stress by relying on the words of Amir al-Momenin (pbuh) in Nahj al-Balaghah.

Methods: This is a library-based study that was carried out searching such vocabularies as stress, tension and anxiety in psychology books and searching Arabic words of baliyah (catastrophe) and mehnah (distress) in Nahj al-Balaghah and scientific databases. The authors of the article reported no conflict of interest.

Results: The results showed that although human anxiety is considered as one of the oldest issues in psychological discussions, few studies have examined the issue of stress and anxiety from the perspective of Nahj al-Balaghah. Nahj al-Balaghah has referred to and discussed the basic issue stress and its underlying causes and counteracting factors, but has not used the exact terms stress or its derivatives. In the present study, according to the terminological meaning of stress, we have classified his sentences into three general categories: Changing the conditions and avoiding stressful conditions, using cognitive skills of dealing with stress, and emotional-behavioral methods of dealing with stress.

Conclusion: By pondering upon the words of Imam Ali (pbuh) in Nahj al-Balaghah, stress can be attributed to three factors: a) the existence of stressful conditions, b) the perception of stress caused by these conditions by the individual, and c) the relative capacity of the individual for facing or adapting to these conditions. According to this model, ways of coping with stress regarding their goals and functions were classified into three major categories.



 <https://doi.org/10.22037/jrrh.v7i2.26928>

Please cite this article as: Shariatpanah M, Fani M. Stress Management Skills in Nahj al-Balaghah. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2021;7(2):170-183. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v7i2.26928>

Summary

Background and Objective

Every year, a large number of people are afflicted

by mental disorders including stress or anxiety, which create many problems for them in their life. How to deal with these disorders is among the issues scientists and psychologists have been concerned with all across the world. Although the

word anxiety or mental pressure has been used in biology since the time of Darwin, the concept of anxiety was first introduced into social sciences and psychology by Walter Cannon. Cannon defined anxiety as any mental pressure from within or outside that disturbs the life balance of an organism (1). Hans Selye defined it as an environmental factor that has a harming feature and necessarily causes physical injuries that result in wide detectable physiological effects. These physiological effects and reactions are the same in all individuals (1).

In the highly regarded book of Nahj al-Balaghah, as a rich Shia source, many recommendations have been made on mental health and how to prevent mental disorders. These recommendations can be used by advisors and psychologists in counseling sessions and teach these strategies to their clients to improve the counseling process.

Methods

This is a library-based study that was carried out by searching such keywords as anxiety, tension and stress in psychological books and by searching Arabic words such as baliyah (catastrophe), mehnah (distress) and awhash (terror) in Nahj al-Balaghah and databases. In line with this, the religious teachings related to tension, the related narratives were used and matched with modern findings. It is worth noting that Nahj al-Balaghah translated by Mohammad Dashti was used in the present study.

Results

The results of searching for articles showed that although the issue of human anxiety is considered as one of the oldest discussions in psychology, the issue of stress and anxiety has been rarely focused upon in Nahj al-Balaghah. Nahj al-Balaghah has referred to the issue of anxiety and its causes and how to deal with it though it has not used the exact word 'anxiety' and its derivations.

A closer look at the words of Imam Ali (pbuh) in Nahj al-Balaghah, reveals that from his perspective anxiety is caused by three major factors: a) the existence of stressful conditions, b) perception of stress as the result of the stressful conditions, and c) an individual's relative capacity for dealing with or adapting to these conditions. According to this pattern, the ways of dealing with stress considering its goals and functions can be discussed in four major categories: 1) changing the conditions and avoiding the stressful situations, 2) a positive perception and insight, meaning the way our perception of the conditions

changes so that the possibility of stressful reactions is minimized, 3) avoiding catastrophe: responses that prevent emotional consequences of stress after it occurs, and 4) predictability, meaning being prepared to confront the mental pressure the result of which is timely control.

Exploring into the teachings of Nahj al-Balaghah, the researchers found three strategies or skills for dealing with stress: 1) changing the situation and avoiding stressful situations, 2) using cognitive skills of dealing with stress and 3) document-based coping method.

Conclusion

The studies on the relationship between religious teachings and reduced psychological disorders can be examined in two areas. First, some studies have confirmed the theoretical dimension of this thought and belief. For example, Ekhvan Kazemi concluded that the teachings and words of wisdom in Nahj al-Balaghah are very effective in reducing psycho-social harms and improving different dimensions of health (2). Jabarlou Shabestari examined the discussions and teachings related to communication in Nahj al-Balaghah and Mesbah Yazdi in his examination of the issue of mental health from the perspective of monotheistic religions concluded that in Islam, the Quran and Nahj al-Balaghah are full of advice and guidance on how to refine one's behavior and reduce disorders at the individual and social levels (3, 4). Second, there have been field studies and applied studies that have confirmed this theory or belief. Rahimian Bougar, for instance, in an experimental study with a pretest-posttest control group design, randomly selected 61 participants and assigned them into experimental and control groups. The participants completed a general health questionnaire in three stages with the experimental group receiving 10 sessions of teachings from Nahj al-Balaghah once a week. The results of repeated measures ANOVA showed that teaching the advices and instructions of Nahj al-Balaghah significantly improved mental health of the students in the experimental group compared to the control group. Therefore, based on the results of this study, teaching the advices and instructions of Nahj al-Balaghah on a group basis was an effective way to promote students' mental health (5).

An analysis of the mentioned studies shows that although they generally confirm the author's claim, they have not specifically addressed stress as a disorder and have not attempted to introduce coping strategies from Nahj al-Balaghah. In the

present study, however, we tried to prove such a claim.

In his letters, sermons and words of wisdom, with a comprehensive view, Imam Ali (pbuh) has pointed to the strategies for dealing with stress. The strategies suggested by Imam Ali (pbuh) are very simple and low-cost and preventive and sometimes treatment aspects are highlighted in them. He has provided us with three general strategies including changing the situation and preventing stressful conditions, using cognitive skills and emotional-behavioral methods of dealing with stress in the framework of 12 particular components. In addition, questioning false beliefs and attitudes, optimism and correct evaluation of life events, realism and document-based coping method have been considered as the theoretical strategies. Emotional strategies can be also summarized into praying, faith and patience. Using social supports provided by the counselors, friends and neighbors are also behavioral strategies that can be found in the words of Imam Ali (pbuh).

Acknowledgements

We would like to express our gratitude to the members of the Health and Religion Studies who have provided the opportunity for the publication of these types of discussion.

Funding

The authors declared no sponsors for this study.

Conflict of interest

The authors declared no conflict of interest.

Authors' contribution

Data collection: First author; Content and structural review: Second author.

References

1. Hamdieh M, Shahidi S. Principles of Mental Health. Tehran: Samt; 2015. (Full Text in Persian)
2. Achavan B. Islamic studies. Mashhad: Ferdowsi University of Mashhad; 2007. (Full Text in Persian)
3. Shabestari B. Islamic studies Mashhad: Ferdowsi University of Mashhad; 2007. (Full Text in Persian)
4. Mesbah M. The best and the worst from the point of view of Nahj-al-Balaghah. Qom: Imam Khomeini Educational and Research Institute; 2009. (Full Text in Persian)
5. Rahimian Boghar E. The effect of Nahj al-balagha training on mental health of university students.

Quarterly Journal of Nahj al-Balagha Research. 2013; 1(1):75-84. (Full Text in Persian)

مهارات مواجهة التوتر في نهج البلاغة

محسن شريعت بناه^١، مهدي فاني^٢

١- قسم المعارف الإسلامية، كلية الإلهيات، جامعة علامة طباطبائي، طهران، إيران.

٢- قسم المعارف الإسلامية، جامعة الشهيد بهشتي للعلوم الطبية، طهران، إيران.

* المراسلات الموجهة إلى السيد محسن شريعت بناه؛ البريد الإلكتروني: m.shariatpanah313@yahoo.com

الملخص

خلفية البحث وأهدافه: تتعرض مجموعة كبيرة من الناس سنوياً لاضطرابات نفسية، ومن جملتها التوتر، مما يؤدي إلى ظهور مشاكل في حياتهم. وقد كانت طرق المواجهة مع هذه الاضطرابات من جملة المسائل التي كانت تشغل فكر العلماء دائماً. ونجد في كتاب نهج البلاغة الثمين نصائح مفيدة في مجال الصحة النفسية وطرق الوقاية من الاضطرابات النفسية، وخاصة التوتر؛ بحيث أن علماء النفس ومن خلال الالتفات إلى هذه النصائح والعمل بها في جلسات الاستشارة فإنهم يستطيعون الاستفادة من توجيهاتها وتعليم المراجعين إليهم هذه الطرق والنصائح. وقد تمت هذه الدراسة بهدف دراسة طرق مواجهة التوتر اعتماداً على كلمات أمير المؤمنين (ع) في نهج البلاغة.

منهجية البحث: تعتبر الدراسة الحاضرة من النوع المكتبي، وقد تم إنجازها من خلال البحث حول كلمات من قبيل: التوتر، والاضطراب، في كتب علم النفس، وعن الكلمات العربية: البلاء، والمحنة، في نهج البلاغة ومواقع تعريف المقالات. ولم يلحظ مؤلفو الدراسة أي تعارض للمنافع.

الكشوفات: يشير البحث في المقالات إلى أنه وعلى الرغم من أن البحث حول توتر الإنسان يعتبر من أقدم الأبحاث في علم النفس إلا أن دراسة هذا الموضوع من منظور نهج البلاغة كان قليلاً. لقد تعرض نهج البلاغة لأصل البحث عن التوتر وخلفيات حصوله وطرق مواجهته، ولكنه لم يستخدم مصطلحات التوتر ومشتقاته. وقد تم في هذه الدراسة تصنيف كلمات أمير المؤمنين (ع) بالالتفات إلى المعنى الاصطلاحي للتوتر تحت ثلاثة عناوين أساسية: تغيير الحالة، والابتعاد عن الأوضاع المولدة للتوتر، والاستفادة من فنون معرفة مواجهة التوتر والمنهج العاطفي-السلوكي في مواجهة التوتر.

الاستنتاج: من خلال التدقيق في كلمات أمير المؤمنين (ع) يمكن القول بأن التوتر بنظره (ع) يرتبط بثلاثة عوامل: وجود الظروف المحيطة المولدة للتوتر، إدراك الشخص للتوتر الناشئ من هذه الظروف، والقابلية النسبية للشخص في المواجهة أو التعامل مع هذه الظروف. وطبقاً لهذا النموذج فإن طرق مواجهة التوتر، ومن خلال الالتفات إلى أهدافها وآثارها؛ قد تم بحثها ضمن ثلاثة عناوين أساسية.

معلومات المادة

الوصول: ١ محرم ١٤٤١

وصول النص النهائي: ٨ صفر ١٤٤١

القبول: ٨ ربيع الثاني ١٤٤١

النشر الإلكتروني: ١١ ذي القعدة ١٤٤٢

الكلمات الرئيسية:

التوتر

المواجهة

المهارات

نهج البلاغة

يتم استناد المقالة على الترتيب التالي:

Shariatpanah M, Fani M. Stress Management Skills in Nahj al-Balaghah. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2021;7(2):170-183. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v7i2.26928>

مهارت‌های مقابله با استرس در نهج البلاغه

محسن شریعت‌پناه^{۱*}، مهدی فانی^۲

۱- گروه معارف اسلامی، دانشکده الهیات، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

۲- گروه معارف اسلامی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران.

*مکاتبات خطاب به آقای محسن شریعت‌پناه؛ رایانامه: m.shariatpanah313@yahoo.com

اطلاعات مقاله

دریافت: ۱۰ شهریور ۱۳۹۸

دریافت متن نهایی: ۱۶ مهر ۱۳۹۸

پذیرش: ۱۵ آذر ۱۳۹۸

نشر الکترونیکی: ۱ تیر ۱۴۰۰

واژگان کلیدی:

استرس

مقابله

مهارت

نهج البلاغه

چکیده

سابقه و هدف: سالانه عدد زیادی دچار اختلالات روانی از جمله استرس می‌شوند که مشکلاتی را در زندگی برای آنان به وجود می‌آورد. راه‌های مقابله با این اختلالات از مسائلی است که اندیشمندان همیشه در فکر آن بوده‌اند. در کتاب گران‌قدر نهج البلاغه توصیه‌های مفیدی برای بهداشت روان و راهکارهای پیشگیری از اختلالات روانی به‌ویژه استرس بیان شده است که روان‌شناسان با توجه به این توصیه‌ها و عمل به آنها می‌توانند در جلسات مشاوره از این دستورها استفاده کنند و این آموزه‌ها و راهکارها را به مراجعان خود آموزش دهند. این پژوهش با هدف بررسی راه‌های مقابله با استرس با تکیه بر کلمات امیرالمومنین (ع) در نهج البلاغه انجام شده است.

روش کار: پژوهش حاضر از نوع کتابخانه‌ای است که با جست‌وجوی واژگانی نظیر استرس، تنیدگی و اضطراب در کتب روان‌شناختی و واژه‌های عربی بلیه (بلا) و میحنه (اندوه) در نهج البلاغه و پایگاه معرفی مقالات تدوین شده است. مؤلفان مقاله تضاد منافی گزارش نکرده‌اند.

یافته‌ها: جست‌وجوی مقالات نشان داده با اینکه بحث از استرس انسان، از کهن‌ترین مباحث روان‌شناسی به شمار می‌آید، بحث از موضوع استرس از منظر نهج البلاغه کمتر بررسی شده است. نهج البلاغه اصل بحث از استرس و زمینه‌های ایجاد و عوامل مقابله با آن را بیان نموده ولی از واژگان استرس یا مشتقات آن استفاده نکرده است. در این پژوهش با توجه به معنای اصطلاحی استرس جملات حضرت در سه عنوان کلی دسته‌بندی شده است: تغییر وضعیت و اجتناب از موقعیت‌های استرس‌زا، استفاده از فنون شناختی مقابله با استرس و روش عاطفی- رفتاری مقابله با استرس.

نتیجه‌گیری: با دقت در کلمات حضرت علی (ع) می‌توان گفت از منظر ایشان استرس به سه عامل بستگی دارد: وجود شرایط محیطی استرس‌زا، ادراک استرس ناشی از این شرایط توسط فرد و ظرفیت نسبی فرد در رویارویی یا سازگاری با این شرایط. طبق این الگو، راه‌های مقابله با استرس با توجه به هدف‌ها و کارکردهای آن در سه عنوان کلی بحث شده است.

استناد مقاله به این صورت است:

Shariatpanah M, Fani M. Stress Management Skills in Nahj al-Balaghah. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2021;7(2):170-183. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v7i2.26928>

مقدمه

استرس در لغت به معنای فشار روانی یا تنیدگی ذکر شده است (۱، ۲). والتر کانن^۱ در تعریف استرس پدیده تعادل حیاتی را مطرح کرده و معتقد است که انسان برای زنده ماندن باید تعادلی درونی بین تمام فعل و انفعالات فیزیولوژیکی خود داشته باشد. این تعادل یا ثبات با همکاری اعضای داخلی بدن و ترشحات گوناگون شیمیایی و فعل و انفعالات الکتروفیزیولوژیک حفظ می‌شود. اگر این تعادل به دلیل وجود محرک‌های بیرونی برهم خورد، بدن بلافاصله درصدد بازگرداندن تعادل برمی‌آید. برای مثال اگر ارگانیسم به دلیل آسیب‌دیدگی دچار خون‌ریزی شود، در اسرع وقت با تولید بیشتر سلول‌های خونی در بازگرداندن میزان خون از دست‌رفته تلاش می‌کند. کانن در تعریف استرس می‌گوید: استرس یعنی هر فشار روانی که از داخل یا خارج موجب برهم‌خوردن تعادل حیاتی ارگانیسم می‌شود (۳). هانس سلیه^۲ استرس را به درجه سوخت‌وساز^۳ بدن بر اثر فشارهای روانی زندگی تعریف می‌کند. البته کلمه استرس تنها به روند این پدیده در بدن انسان اطلاق نمی‌شود، بلکه محرک‌های فشارآور^۴ نیز زیر همین نام خوانده می‌شود (۴). وی در تعریف استرس می‌گوید: عامل محیطی که خاصیت آسیب‌رسانی دارد و الزاماً موجب صدمه جسمانی می‌شود که نتیجه آن به صورت اثرات گسترده فیزیولوژیک تشخیص‌دانی است. این تأثیرات و واکنش‌های فیزیولوژیک در تمام افراد یکسان می‌باشد (۵).

مراحل استرس

سلیه با طرح مفهوم «نشانگان تطابق عمومی»^۵ به بررسی واکنش‌های انسان در برابر استرس پرداخته و متوجه شده است که همه افراد در برابر بحران‌ها و فشارهای شدید سه مرحله را پشت سر می‌گذارند: در مرحله نخست، افراد مصیبت و سختی را تجربه و سعی می‌کنند با آن مقابله کنند. سپس تلاش می‌کنند با موقعیت سازگاری پیدا کنند و در نهایت تحمل افراد به پایان می‌رسد و تسلیم می‌شوند. در ادامه تحقیقات وی، هلزومه و راهه^۶ انواع عوامل و رویدادهای استرس‌زا را بررسی کرده‌اند. بر اساس تحقیقات آنان، استرس ناشی از تغییراتی است که در زندگی برای هر کسی رخ

می‌دهد (۵). هیلگارد^۷ و همکارانش معتقدند انسان برای آنکه به طرز بهنجاری به کار و کوشش بپردازد، باید کمی فشار روانی را احساس کند. هنگامی که مدت‌های دراز زندگانی فرد با سکوت و آرامش همراه می‌شود، احساس کسالت می‌کند و به دنبال امور هیجانی می‌رود. بررسی‌ها نشان می‌دهد که فقدان تحریک عادی برای مدتی، پس از یک دوره کوتاه می‌تواند هم بسیار ناراحت‌کننده باشد هم اثرات ژرفی بر رفتار بگذارد. به نظر می‌رسد برای آنکه دستگاه عصبی درست کار کند باید میزان معینی تحریک به آن وارد شود؛ اما در عین حال فشار روانی شدید یا طولانی‌مدت اثرهای آسیب‌زای فیزیولوژیکی و روان‌شناختی دارد (۶). از دیدگاه لازاروس و فولکمن^۸ مقابله؛ تلاش‌های فکری، هیجانی و رفتاری است که فرد در برخورد با فشارهای روانی برای چیره‌شدن، تحمل‌کردن یا به حداقل رساندن عوارض این فشارها به کار می‌گیرد (۴). پرلین و اسکولر^۹ مقابله را این‌گونه تعریف کرده‌اند: هرگونه پاسخی که در برابر ناملایمات زندگی صورت می‌گیرد تا از ناراحتی عاطفی جلوگیری کند و فرد را از پیامدهای منفی آن مصون بدارد (۵).

معمولاً افراد از موقعیت‌های یکسان برداشت‌های متفاوتی دارند که این امر به نوع تعبیر و تفسیر آنان از موقعیت مورد نظر بستگی دارد. به عبارت دیگر، هر رویدادی برای هر فردی استرس‌زا نیست؛ بلکه سوء تعبیر و نحوه نگرش نادرست فرد است که موجب ایجاد استرس و احساسات ناخوشایند و در نتیجه عکس‌العمل‌های نامناسب می‌گردد. بنابراین، گام نخست در مدیریت استرس، ارزیابی و شناخت افکار در موقعیت استرس‌زا است (۷).

راه‌های مقابله با استرس

(۱) **تغییر وضعیت و اجتناب از موقعیت‌های استرس‌زا:** در برخی موارد برای مقابله با استرس باید از سازوکار «تغییر وضعیت و اجتناب از موقعیت‌های استرس‌زا» استفاده کرد. این سازوکار یادآوری می‌کند که پذیرفتن برخی از شرایط و فرصت‌دادن به دیگران گاهی عاملی تنش‌زا و چیزی که آرامش فرد را با خطر مواجه می‌کند، تلقی شود؛ بدین ترتیب که آزادی انتخاب را از او سلب می‌کند (۵).

(۲) **بینش و درک مثبت:** میشل^{۱۰} یکی از راه‌حل‌های کنترل استرس را بینش و درک مثبت از خود می‌داند و

^۱) Walter Canon

^۲) Hans Selye

^۳) Hans and tear

^۴) Stressor

^۵) General adaptation syndrome (GAS)

^۶) Holmes & Rahe

^۷) Hilgard

^۸) Lazarus & Folkman

^۹) Pearlman & Schooler

^{۱۰}) Michal

زیان آن جبران‌ناپذیر است. هرگز از دانش‌آموز دبستانی نمی‌توان انتظار پاسخگویی به سؤالات کنکور داشت و دانش‌آموز پیش‌دانشگاهی انتظار ندارد که امتحان دبستان از او بگیرند (۱). فانی نیز در این زمینه معتقد است فقر که یکی از مشکلات عمده در زندگی انسان‌ها در گذشته و حال می‌باشد، تهدیدی برای کسب معنویت در زندگی بشر به شمار می‌آید (۱۰)

۴) **پیش‌بینی‌پذیری:** هیلگارد و همکارانش راهبرد دیگری را به نام «پیش‌بینی‌پذیری» مطرح کرده‌اند. به نظر آنان حتی وقتی فرد نمی‌تواند کنترلی بر فشار روانی داشته باشد اگر بتواند آن را پیش‌بینی کند از شدت آن کاسته می‌شود (۶).

نهج‌البلاغه که مجموعه‌ای ارزشمند از سخنان امیر مؤمنان، حضرت علی (ع) است پس از قرآن اهمیت خاصی در میان مسلمانان به‌ویژه پیروان کتب اهل بیت (ع) دارد. سخنان امام علی (ع) تنها به زمانی که ایشان زندگی می‌کرده‌اند، تعلق ندارد، بلکه نسخه‌ای شفاف‌بخش برای همه قرن‌ها و زمان‌ها است. درمان بسیاری از دردها و رنج‌ها را می‌توان در سخنان حیات‌بخش ایشان در نهج‌البلاغه جست‌وجو کرد (۱۱). از نظر امام علی (ع) استرس به سه عامل بستگی دارد: الف) وجود شرایط محیطی استرس‌زا؛ ب) ادراک استرس ناشی از این شرایط توسط فرد؛ و ج) ظرفیت نسبی فرد در رویارویی یا سازگاری با این شرایط. طبق این الگو، راه‌های مقابله با استرس با توجه به هدف‌ها و کارکردهای آن به سه دسته تقسیم می‌شود: (۱) راه‌هایی که وضعیت را تغییر می‌دهد و از حوادث و رویدادهای استرس‌زا جلوگیری می‌کند؛ (۲) راه‌هایی که برداشت ما را نسبت به وضعیت تغییر می‌دهد؛ به طوری که احتمال پاسخ‌های همراه با استرس به کمترین حد ممکن می‌رسد؛ و (۳) پاسخ‌هایی که پیامدهای عاطفی و هیجانی استرس را پس از وقوع آن مهار می‌کند.

روش کار

این پژوهش از نوع کتابخانه‌ای است که با جست‌وجوی واژگانی نظیر استرس، تنیدگی و اضطراب در کتب روان‌شناختی و واژه‌های عربی بلیه و مِحنه و اَوْحش در نهج‌البلاغه و پایگاه‌های معرفی مقالات به بررسی عنوان مورد نظر پرداخته شده است. در همین زمینه برای بررسی آموزه‌های دینی مربوط به تنیدگی، توضیح و دسته‌بندی روایات و تطبیق آن در برخی

می‌گوید: اساس اداره مؤثر استرس بر دیدی مثبت و محرک از زندگی قرار دارد، مگر اینکه شما قصد داشته باشید بقیه عمرتان را همچون زاهدی در انزوای کامل زندگی کنید. به همان اندازه که رژیم غذایی و فعالیت‌های ورزشی برای افزایش مقاومت ما به استرس ضروری است، ترکیب یک روش زندگی سالم با دید فکری مثبت و روش زندگی مبارزه‌ای نیز حیاتی می‌باشد. اشخاصی که با زندگی با دیدی مثبت روبه‌رو می‌شوند، با وجود مشکلات، در سطح انرژی بالا عمل می‌کنند. چنین دیدی به‌طور مداوم درک از خود مثبت را که حامی مؤثری بر ضد استرس زیان‌آور است، پرورش می‌دهد (۸). کهنان^۱ نیز با واژه «خودتلقینی» از این مهارت یاد کرده است و می‌گوید: فلسفه کلی روش‌های خودتلقینی یا روش‌های پس‌خوراند زیستی آن‌گونه که مصطلح است بر اساس رابطه جسم-ذهن یا ذهن-جسم پایه‌گذاری شده است. تلقین‌های مثبت و خوب تأثیر مثبتی بر جسم می‌گذارد و بدین ترتیب وضعیت تندرستی فرد را بهبود می‌بخشد. روش‌های انتخاب‌شده هرچه باشد مانند خودهیپنوتیزم، خودتلقینی، مکاشفه مذهبی و تغییر وضعیت ذهنی، وضعیت استرس را به‌طور کلی تغییر می‌دهد و بدین ترتیب از تأثیر مخرب آن بر فرد می‌کاهد (۹).

۳) **پرهیز از فاجعه‌سازی:** یکی از متداول‌ترین کارهایی که افراد هنگام مواجهه با رویدادهای استرس‌زا یعنی هنگام تجربه شکست، بیماری، مرگ عزیزان و سیل و زلزله انجام می‌دهند «فاجعه‌سازی» و «تعمیم افراطی» است. فاجعه‌سازی و تعمیم افراطی یعنی از کاه کوه ساختن و اغراق درباره رفتاری‌ها و تبدیل آنها به چیزی که به هیچ وجه تحمل‌پذیر نیست. هیلگارد و همکارانش در نقد چنین نگرشی معتقدند: ادراک شخص از یک رویداد فشارزا، به برآورد او از درجه تهدیدآمیز بودن آن رویداد بستگی دارد. موقعیت‌هایی که شخص آنها را به‌صورت تهدیدی برای زنده‌ماندن خود یا به‌صورت تهدیدی برای اعتبار و ارزش خود ادراک می‌کند، بیشترین فشار روانی را ایجاد می‌کند (۶). اگر نگرش انسان به زندگی واقع‌گرایانه باشد، انتظارات او از زندگی نیز واقع‌گرایانه خواهد بود و در پی آن، احساس او از زندگی نیز واقع‌بینانه خواهد شد. شاید بتوان گفت که هماهنگی انتظارات با واقعیت‌ها کلان‌شرط شادزیستن و رضایت از زندگی است. درمقابل، ناهماهنگی بین انتظارات و واقعیت‌ها موجب دوگانگی می‌شود و تضادهای بنیادینی به وجود می‌آورد که

^۱ Khanna

موارد با یافته‌های نوین علمی نیز جزء روش تحقیق این مقاله قلمداد می‌شود. یادآوری این نکته لازم است که نهج‌البلاغه با ترجمه محمد دشتی مبنای پژوهش حاضر بوده است.

یافته‌ها

بر اساس آموزه‌های نهج‌البلاغه، مهارت‌های مقابله با استرس بسیار گسترده است که در این مقاله بر چند مهارت خاص تمرکز شده است:

۱) تغییر وضعیت و اجتناب از موقعیت‌های استرس‌زا:

بر اساس دیدگاه امام علی (ع) افراد با کناره‌گیری از موقعیت‌های استرس‌زا و فرصت‌ندادن به دیگران برای سلب آزادی خود می‌توانند تأثیر استرس را به کمترین حد برسانند. ایشان در این باره می‌فرمایند: «هنگام رویارویی با فتنه و آشوب (عوامل استرس‌زای اجتماعی) همچون شتربچه باش که نه پُشتی دارد تا بر آن سوار شوند و نه پستانی که از آن شیر بنوشند»^۱ (۱۲)؛ البته این راهکار همیشگی نیست و در شرایط خاص استفاده می‌شود.

۲) استفاده از فنون شناختی مقابله با استرس: چنانکه

مشاهده می‌شود در نهج‌البلاغه به مردم آموزش داده می‌شود که رویدادهای زندگی حتی فجایع ناگوار را به شیوه مثبت برچسب‌گذاری و تفسیر کنند. از نظر امام علی (ع) شیوه‌هایی که برداشت ما را نسبت به منابع استرس تغییر می‌دهد در مقابله با فشار روانی بسیار مهم است؛ زیرا زمانی که افراد فلسفه و هدف مصیبت‌ها و مشکلات را بفهمند، آمادگی بیشتری برای تحمل آن پیدا می‌کنند^۲ (۱۳). برخی فنون شناختی مقابله با استرس عبارت است از:

۱-۲) زیرسؤال‌بردن افکار و باورهای غلط

امام علی (ع) در این زمینه، علاوه بر اینکه به افراد نشان می‌دهند کدام باورهای نامعقولشان موجب بروز استرس می‌شود، به کمک برخی روش‌های مؤثر به افراد کمک می‌کند این باورهای نامعقول را کنار بگذارند. از نظر امام (ع) اگرچه سختی‌ها و مشکلات ناخوشایند است؛ ولی این را باید پذیرفت که جزء ذات زندگی است^۳ (۱۴) و انتظار اینکه شرایط زندگی باید به نحوی باشد که به راحتی به همه خواسته‌ها رسید و اصلاً مشکلی پیدا نکرد، انتظار نامعقولی است. نگرش منفی به

زندگی و انتظار اینکه همیشه شرایط بر وفق مراد انسان باشد، موجب می‌شود که حوادث و رویدادهای زندگی برای فرد ناخوشایند باشد و در نتیجه تحمل آنها را نداشته باشد. امام علی (ع) با زیرسؤال‌بردن این نگرش‌ها و باورهای غلط به افراد کمک می‌کنند تا بتوانند در برابر تنش‌ها و فشارهای ناشی از تغییرات زندگی مقاومت کنند^۴ (۱۵).

۲-۲) مثبت‌نگری و ارزیابی درست از رویدادهای زندگی
از نظر امام علی (ع) حوادث و رویدادهای زندگی را در دو سطح می‌توان تفسیر و ارزیابی کرد: الف) در سطح ظاهر که فقط افراد به کارکردهای فیزیولوژیک و احساسی پدیده‌ها می‌نگرند و در این سطح تجارب ناخوشایند زندگی، امور منفی و تنش‌زا ارزیابی می‌شود و ب) در سطح عمیق‌تر و آنچه در آموزه‌های دینی از آن به باطن اشیاء تعبیر شده است. در این سطح، تغییرات زندگی حتی فجایع و ناگواری‌ها از قبیل فقر، بیماری، بلایای طبیعی و ناکامی‌ها همه به صورت مثبت ارزیابی می‌شود^۵ (۱۶). از این رو، ایشان انسان‌ها را از شتاب‌کردن پرهیز می‌دهند و به قانع‌بودن به وضعیت پیش‌آمده ترغیب می‌کنند و به انسان‌ها یاد می‌دهند که تلاششان را بکنند اما بدانند درباره اتفاقات رقم‌خورده برایشان نمی‌توانند از دایره علم الهی خارج شوند. مشکلات و رشد معنوی تقریباً به هم پیوسته و مرتبط است و بروز مشکلات در زندگی رابطه مستقیم با پذیرش مسئولیت‌های بزرگ و ارتقای منزلت معنوی نزد خداوند دارد^۶ (۱۷). همچنین حضرت علی (ع) برای مقابله با استرس، در روایتی بر توجه به پاداش‌های ناشی از تحمل مصائب و مشکلات تأکید دارند و می‌فرمایند: اگر افراد بدانند که به سبب تحمل مشکلات و بردباری در مصائب چه پاداش‌های معنوی برای آنان در نظر گرفته شده است هیچ‌گاه ناراحت نمی‌شوند (۱۸، ۱۹). در جای دیگر هم ایشان مطلبی فراتر از این را بیان می‌کنند و می‌فرمایند: «هر اندازه گرفتاری افراد بیشتر باشد، پاداش بزرگ‌تری دریافت خواهند کرد»^۷

^۴ قصار، ۱۹۱: «أَمَّا الْمَرْءُ فِي الدُّنْيَا عَرَضٌ تَتَغَيَّرُ فِيهِ الْمَنَائِمُ وَ تَهْبُتُ ثُبَادُهُ الْمُصَافِيَةُ، وَ مَعَ كُلِّ جُزْءٍ شَرٌّ. وَ فِي كُلِّ أَكْلَةٍ عَصَصٌ. وَ لَا يَبْقَى الْعَبْدُ نِعْمَةً إِلَّا بِفِرَاقِ أُخْرَى، وَ لَا يَسْتَقِيلُ يَوْمًا مِنْ عُمْرِهِ إِلَّا بِفِرَاقِ أُخْرَى مِنْ أَجَلِهِ. فَتَخْرُ أَعْوَانُ الْمُنُونِ، وَ أَلْفَسْنَا نَصَبَ الْمُخُوفِ؛ فَمَنْ أَرَى نَزْحَ الْبَقَاءِ وَ هَذَا اللَّيْلُ وَ النَّهَارُ لَمْ يَزِفْهُمَا مِنْ شَيْءٍ شَرِّفًا، إِلَّا أَسْرِعَا الْكُرَى فِي هَدْمِ مَا بَنَى، وَ تَمَرَّقَ مَا جَعَلَا!».

^۵ خطبه ۱۶۰: «اللَّهُمَّ لَكَ الْحَمْدُ عَلَيَّ مَا تَأْخُذُ وَ تُعْطِي، وَ عَلَيَّ مَا تُعَافِي وَ تَبْتَلِي».

^۶ قصار، ۲۷۳: «اعلموا علماً يقيناً أن الله لم يجعل للعبد و إن عظمت حيلته و اشتدت طلبته و قويت مكيده أكثر مما سمى له في الذكر الحكيم... و العارف لهذا العالم به أعظم الناس راحة في منعمه و التارك له الشاك فيه أعظم الناس شغلاً في مضربه».

^۷ خطبه ۱۹۲: «كلما كانت البلوى و الاختيار أعظم كانت المنوبة».

^۱ حکمت ۱: «كُنْ فِي الْفِتْنَةِ كَأَنَّ اللَّيْلَ لَا ظَهَرَ فَيُرْكَبُ وَ لَا صَرَخَ فَيُخَلَبُ».

^۲ خطبه ۹۰: «وَ أَسْعَتْ رَحْمَةُ لِوَالِيَاهِ فِي شِدَّةِ نِقْمَتِي».

^۳ نامه ۵۹: «واعلم أن الدنيا دار بليّة لم يفرغ صاحبها فيها قط».

۳) **روش‌های عاطفی-رفتاری مقابله با استرس:** از نظر امام علی (ع) روش‌های عاطفی-رفتاری فراوانی وجود دارد که می‌توان با استفاده از آنها در مواجهه با گرفتاری‌ها و مشکلات با استرس مقابله کرد.

۱-۳) دعا

از نظر حضرت دعا نخستین خط دفاعی در برابر عوامل استرس است. ایشان رابطه با خداوند را در قالب دعا هم خنثی‌کننده اصل بلا و هم پیامدهای آن می‌دانند و می‌فرمایند: «امواج بلا را با دعا از خود برانید»^۷ (۲۵).

۲-۳) اعتقاد و رفتار مذهبی

امام علی (ع) می‌فرماید: «ایمان به خدا و اطاعت از او وسیله نگهدارنده از حوادث استرس‌زا است. کسی که تقوا پیشه کند سختی‌ها از او دور می‌شود و تلخی‌ها شیرین و فشار مشکلات و ناراحتی‌ها برطرف خواهد شد»^۸ (۲۶). ماهیت و رکن ایمان این است که خدا حامی بندگان است و در وقت نیازمندی از آنان دستگیری می‌کند و مراقب آنان است^۹ (۲۷). وقتی افراد چنین اعتقادی داشته باشند در مواجهه با سختی‌ها و مشکلات زندگی احساسات ناخوشایند کمتری تجربه می‌کنند. از نظر حضرت توکل به خدا یکی از ارکان مهم ایمان است که در مقابله با استرس می‌تواند نقش داشته باشد^{۱۰} (۲۷). اگر مردم در هنگام گرفتاری‌ها و مشکلات به خدا توکل نمایند و از او طلب یاری کنند خداوند سختی‌ها و مشکلات آنان را برطرف می‌کند و آنان را از تنگناها نجات می‌دهد^{۱۱} (۲۸).

۳-۳) صبر

واکاوی آموزه‌های نهج‌البلاغه درباره فضیلت «صبر» حاکی از آن است که برای مقابله با استرس از دو صورت کلی صبر می‌توان بهره جست؛ اول صبر در برابر سختی‌های میدان جنگ که از آن به «شجاعت» تعبیر شده و مقابل آن «ترس» است. حضرت در یکی از روزهای آغاز جنگ صفین خطاب به یارانش می‌فرمایند: «آرامش و خون‌سردی خود را حفظ کنید و دندان‌ها را بر هم بفشارید تا مقاومت شما در برابر دشمن

(۱۸). بنابراین تحلیل سود و زیان آنچه برای افراد اتفاق می‌افتد، می‌تواند در مقابله با استرس مفید باشد.

۲-۳) **واقعیت‌نگری و پرهیز از فاجعه‌سازی و تعمیم افراطی** از نظر امام علی (ع) بزرگ‌جلوه‌دادن مصائب و مشکلات نه تنها موجب استرس می‌شود بلکه مصائب و مشکلات بزرگ‌تری را نیز به دنبال دارد^۱ (۱۹). برای نمونه فقر که یکی از مشکلات عمده در زندگی انسان‌ها در گذشته و حال می‌باشد، تهدیدی برای کسب معنویت در زندگی بشر به شمار می‌آید. از این‌رو، امام علی (ع) به خطر فقر در راه کسب معنویات اشاره کرده‌اند و به فرزند خویش محمد حنفیه فرموده‌اند: «پسرم از فقر و تنگدستی درباره تو نگرانم. بنابراین، از فقر و تنگدستی به خدا پناه ببر، زیرا فقر موجب نقص دین و سرگردانی عقل و ایجاد دشمنی می‌شود» (۲۰). ایشان در جایی دیگر چنین می‌فرمایند: «مصائب و مشکلات اختصاص به ما و زمان ما ندارد؛ بلکه پدیده‌ای عام و همگانی است و همه افراد با مصائب و مشکلات فراوان در زندگی خود مواجه می‌شوند»^۲ (۲۱).

۲-۴) روش مقابله اسنادی

حضرت علی (ع) در موارد مختلف (با بهره‌گیری از این مهارت) انتساب به قضا و قدر را روشی مؤثر برای مقابله با استرس ناشی از حوادث ناگوار زندگی استفاده کرده است^۳ (۲۲). قضا و قدر واقعیت‌هایی در زندگی است که گریزی از آن نیست^۴ (۲۲). ایشان درباره قضا و قدر حتمی می‌فرمایند: «از تقدیر نمی‌توان دوری جست و قضا چون فرارسد، از آن نمی‌توان فرار کرد»^۵ (۲۳). اگر افراد قضا و قدر را باور داشته باشند، هیچ‌گاه حتی در موقعیت‌هایی که خود را کاملاً ناتوان و درمانده ببینند دچار استرس نخواهند شد. بنابراین، مقابله اسنادی این امکان را فراهم می‌کند تا افراد در حالت درماندگی کامل و جایی که هیچ کار دیگری از آنان ساخته نیست، از هیجان‌های منفی و استرس مصون باقی بمانند. از نظر حضرت علی (ع) اسناد به قضا و قدر و رضایت از زندگی در برخی موارد یگانه روش مقابله‌ای پذیرفته شده است^۶ (۲۴).

^۷ حکمت ۱۴۶: «ادْعُوا أَمْوَاجَ الْبَلَاءِ بِالذُّعَاءِ».

^۸ خطبه ۱۹۸: «فَإِنَّ طَاعَةَ اللَّهِ جَزَاءٌ مِنْ مَتَابِلِ مُكْتَبَتِهِ، وَ خَافِئٌ مَتَوَقَّعَةٌ، وَ أَوَارِنِيانٌ مُوقَدَةٌ. فَمَنْ أَخَذَ بِالتَّقْوَى عَزَّتْ عَنْهُ الشَّدَائِدُ بَعْدَ دُئُوبِهَا، وَاخْلَوْلَتْ لَهُ الْأُمُورُ بَعْدَ مَرَارِهَا وَ انْفَرَجَتْ عَنْهُ الْأَمْوَاجُ بَعْدَ تَرَاكِبِهَا وَ اسْتَهَلَّتْ لَهُ الصُّعَابُ بَعْدَ إِتْسَابِهَا».

^۹ خطبه ۸۳: «وَكَأَيْفَ كُلِّ عَظِيمَةٍ وَ أَرْزَلِ».

^{۱۰} همان: «أَتُوَكَّلُ عَلَيْهِ كَافِيًا نَاصِرًا».

^{۱۱} خطبه ۱۷۸: «لَوْ أَنَّ النَّاسَ جِئْنَ تَنْزِيلَ بِيَمِ النَّعْمِ، وَ تَزُولُ عَنْهُمْ النَّعْمُ، فَرَعَوْا إِلَى رَبِّهِمْ بِعَيْدِي مِنْ بَنَاتِهِمْ، وَ وَلَهُ مِنْ قُلُوبِهِمْ، لَرَدَّ عَلَيْهِمْ كُلَّ شَارِدٍ، وَ أَصْلَحَ لَهُمْ كُلُّ فَاسِدٍ» / خطبه ۱۹۲: «جَعَلَ لَكُمْ مِنْ مَضَائِقِ الْبَلَاءِ فُرْجًا».

^۱ قصار، ۴۴۸: «مَنْ عَظَّمَ صِعَاذَ الْمَصَائِبِ ابْتِلَاءَ اللَّهِ بِكِبَارِهَا».

^۲ خطبه ۱۹۲: «أَلَا تَرَوْنَ أَنَّ اللَّهَ، سُبْحَانَهُ، اخْتَارَ الْأَوَّلِينَ مِنْ لَدُنْ آدَمَ صَلَوَاتِ اللَّهِ عَلَيْهِ، إِلَى الْآخِرِينَ مِنْ هَذَا الْعَالَمِ».

^۳ خطبه ۱۸۰: «أَحْمَدُ اللَّهِ مَا قَضَى مِنْ أَمْرٍ وَ قَدَّرَ مِنْ فِعْلٍ».

^۴ همان.

^۵ خطبه ۹۱: «قَدَّرَ مَا خَلَقَ فَأَحْكَمَ تَقْدِيرَهُ، وَ دَبَّرَهُ فَأَلْطَفَ تَدْبِيرَهُ، وَ وَجَّهَهُ لِوَجْهِهِ فَلَمْ يَتَعَدَّ حُدُودَ مَنزَلَتِهِ وَ لَمْ يَقْصُرْ دُونَ الْإِنْتِهَاءِ إِلَى غَايَتِهِ».

^۶ قصار، ۴۵۹: «يَغْلِبُ الْبُلْدَانُ عَلَى التَّضْيِيرِ حَتَّى تَكُونَ الْآفَةُ فِي التَّضْيِيرِ».

بیشتر شود»^۱ (۲۹). داشتن روحیه بالا و مقاومت در برابر دشمن از استرس جنگ پیشگیری می‌کند. دوم صبر در تحمل مصیبت و پرهیز از جزع و بی‌تابی است که آن را «صبر بر مصیبت» می‌نامند. امام علی (ع) می‌فرماید: «اگر به بلا و گرفتاری مبتلا شدید، صبور و شکیبا باشید»^۲ (۳۰). آن حضرت خطاب به اشعث بن قیس به هنگام مرگ فرزندش می‌فرماید: «ای اشعث! اگر برای مرگ فرزندت اندوهناکی حق داری؛ اگر شکیبا باشی هر مصیبتی را نزد خدا پاداش است»^۳ (۳۱). صبر از پیامدهای منفی استرس پیشگیری می‌نماید و یک روش مقابله هیجان‌محور است که می‌تواند برای تنظیم عواطف مؤثر باشد. امام علی (ع) در موارد متعدد از صبر به روشی مقابله‌ای یاد کرده‌اند که اگر افراد در هنگام مصیبت آن را پیشه خود قرار ندهند، جزع و بی‌تابی آنان را از پای در خواهد آورد^۴ (۳۲). از نظر امام (ع) اگر کسی در این‌گونه موارد صبور و شکیبا باشد، هیچ‌گاه آسیب نمی‌بیند؛ زیرا ظرفیت انسان در تحمل سختی‌ها متناسب با شرایط و موقعیت‌های مختلف افزایش می‌یابد^۵ (۳۳).

۳-۴) استفاده از حمایت‌های اجتماعی

حضرت علی (ع) در این زمینه انسان‌ها را به همدلی و همدردی با یکدیگر تشویق می‌کنند و می‌فرماید: «از جمله کفاره‌های گناهان بزرگ به فریاد بیچاره و مظلوم رسیدن و تسلی دادن به افراد غمگین است»^۶ (۳۴). ایشان همچنین در نامه‌ای که برای فرزندشان می‌نویسند می‌فرماید: «آنچه برای خود می‌خواهی برای دیگران بخواه و آنچه برای خود خوش نمی‌داری برای دیگران خوش ندار»^۷ (۳۵). ایشان وقتی باخبر شدند که فرمانده معاویه وارد شهر انبار شده و مردم بی‌پناه آن منطقه را تاراج کرده و خلخال و دستبند زنان را ربوده است، فرمودند: «اگر کسی برای این حادثه بمیرد، حق دارد»^۸ (۳۶).

^۱ خطبه ۶۶: «تَحَابُّوا السَّكِينَةَ وَ عَضُّوا عَلَى النَّوَاجِدِ فَإِنَّهُ آتِي لِّلسَّيْفِ عَنِ الْمَامِ».

^۲ خطبه ۹۸: «وَ إِنْ أَتَيْتُمْ فَاصْبِرُوا».

^۳ قصار، ۲۹۱: «يَا أَشْعَثُ إِنْ تَحَزَّنْ عَلَى ابْنِكَ فَقَدْ اسْتَحَقَّ مِنْكَ ذَلِكَ الرَّجْمُ وَ إِنْ تَصَبَّرْ فَبِي اللَّهِ مِنْ كُلِّ مُصِيبَةٍ خَلْفٌ يَا أَشْعَثُ إِنْ صَبَّرْتَ جَرِي عَائِكَ الْقُدْرُ وَ أَنْتَ مَأْخُورٌ وَ إِنْ جَرَعْتَ جَرِي عَائِكَ الْقُدْرُ وَ أَنْتَ مَأْزُورٌ».

^۴ قصار، ۵۵، ۱۵۳، ۱۸۹، ۴۱۳ و ۴۱۴: «الصَّبْرُ صَبْرَانِ، صَبْرٌ عَلَى مَا تَكْرَهُ، وَ صَبْرٌ عَمَّا تُحِبُّ/ لَا يَعْدَمُ الصَّبْرُ الظَّفَرَ، وَ إِنْ طَالَ بِي الزَّمَانُ مِنْ مُمْ يُنْجِيهِ الصَّبْرُ أَفْلَكَةَ الْجَزَعِ/ مَنْ صَبَّرَ صَبْرَ الْأَحْرَارِ وَ إِلَّا سَلَا سَلْوُ الْأَعْمَارِ/ إِنْ صَبَّرْتَ صَبْرَ الْأَكَارِمِ وَ إِلَّا سَلَوْتَ سَلْوُ الْبَهَائِمِ».

^۵ قصار، ۱۴۴: «يَنْزِلُ الصَّبْرُ عَلَى قَدْرِ الْمُصِيبَةِ».

^۶ حکمت، ۲۴: «مِنْ كَلَفَاتِ الدُّنُوبِ الْعِظَامِ إِغَاثَةُ الْمَلْهُوفِ، وَالتَّيْبِيسُ عَنِ الْمَكْرُوبِ»

^۷ نامه، ۳۱: «فَأَحْبِبْ لِعَبْرِكَ مَا تُحِبُّ لِنَفْسِكَ وَ اكْرَهُ لَهُ مَا تَكْرَهُ لَهَا».

^۸ خطبه، ۲۷: «فَلَوْ أَنْ أَمْرًا مُسْلِمًا مَاتَ مِنْ بَعْدِ هَذَا أَسْفًا مَا كَانَ بِهِ مَلُومًا بَلْ كَانَ بِهِ عِنْدِي جَدِيرًا».

این همان رویکردی است که در آن بر همدلی، همدردی و حمایت عاطفی از افراد آسیب‌دیده تأکید ویژه شده است. امام علی (ع) خطاب به افراد آسیب‌دیده و کسانی که به‌نحوی در زندگی خود با مشکلاتی روبه‌رو هستند، می‌فرماید: «شما می‌توانید با استفاده از گروه‌های حمایت آثار منفی استرس را مهار کنید و ناراحت نشوید»^۹ (۳۷). به همین جهت است که آیین اسلام به سلامت روان نیز توجه کرده است و به مواردی از قبیل پرهیز از یأس و ناامیدی، روشن‌بینی و امیدواری توصیه می‌کند (۳۸). بررسی‌ها گویای آن است که حضرت برای رسیدن به این هدف با نگاهی ساختاری و جزئی‌تر کارگزاران، دوستان و همسایگان را مهم‌ترین کسانی که می‌توانند عهده‌دار حمایت اجتماعی باشند معرفی می‌نمایند:

۳-۴-۱ کارگزاران

کارگزاران که بالاترین جایگاه اجتماعی را دارند باید نسبت به طبقه اجتماعی پایین‌تر از خود احساس وظیفه کنند و حامی ایشان باشند. از این‌رو، امام علی (ع) با توجه به این مطلب می‌فرماید: «آیا به همین رضایت دهم که مرا امیرالمؤمنین خوانند و در تلخی‌های روزگار با مردم شریک نباشم؟»^{۱۰} (۳۹). همچنین آن حضرت خطاب به مالک اشتر فرمودند: «دل خویش را با مهر رعیت سرشار ساز و به آنان محبت نموده و لطف نما. برای آنان مثل درنده خونخوار مباش که لقمه از دهان آنان بگیری؛ زیرا مردم دو دسته‌اند یا برادران دینی تو‌اند و یا در خلقت شبیه خودت که از آنان لغزش سر می‌زند و دستخوش انحراف می‌شوند»^{۱۱} (۴۰).

۳-۴-۲ دوستان

نیاز به حمایت از طرف دوستان آن‌قدر مهم است که حضرت علی (ع)، امام حسن (ع) را به برقراری پیوند دوستی با دوستان و مهربانی و بخشندگی نسبت به آنان توصیه می‌کنند و می‌فرماید: «چون برادرت از تو جدا گردد، تو پیوند دوستی را برقرار کن و اگر روی برگرداند، تو مهربانی کن»^{۱۲} (۴۱). همچنین ایشان برای محروم‌نشدن از حمایت دیگران، از

^۹ خطبه ۲۳: «أَيُّهَا النَّاسُ، إِنَّهُ لَا يَسْتَعْنِي الرَّجُلُ . وَ إِنْ كَانَ ذَا مَالٍ . عَنْ عَوْتِهِ (عَشِيرَتِهِ) وَ دِفَاعِهِمْ عَنْهُ بِأَيْدِيهِمْ وَ أَلْسِنَتِهِمْ، وَ هُمْ أَكْثَرُ النَّاسِ جِطَّةً مِنْ وَرَائِهِ وَ أَلْمُهُمْ لِشَعْبِهِ، وَ أَعْطَفَهُمْ عَلَيْهِ عِنْدَ نَزَالِهِ إِذَا نَزَلَتْ بِهِ».

^{۱۰} نامه، ۴۵: «أَفْتَعُ مِنْ نَفْسِي بِأَنْ يُقَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ عَلَيْهِ السَّلَامُ وَ لَا أُشَارِكُهُمْ فِي مَكَارِهِ الدُّعَا».

^{۱۱} نامه، ۵۳: «أَشْعُرُ قَلْبَكَ الرَّحْمَةَ لِلرَّعِيَّةِ وَ الْمَحَبَّةَ لَهُمْ وَ الطُّفْلَةَ بِهَيْمٍ، وَ لَا تَكُونَنَّ عَلَيْهِمْ سُبْعًا ضَارِبًا تَتَمِيمٌ أَكْلُهُمْ، فَإِنَّهُمْ صِنْفَانِ: إِمَّا أَحْ لَكَ فِي الدِّينِ وَ إِمَّا نَظِيرٌ لَكَ فِي الْخَلْقِ، يَفْرَطُ مِنْهُمْ الرَّجُلُ».

^{۱۲} نامه ۳۱: «... إِنْ أَحْبَبْتَ مَنْ أَحْبَبَكَ عِنْدَ صَرِيحِهِ عَلَى الصَّلَاةِ وَ عِنْدَ صَلَواتِهِ عَلَى الطَّلَبِ».

زندگی در کلام امام علی (ع) موضوعی واجد اهمیت بوده است و امام (ع) همواره راهکارهایی در حکمت‌های مختلف برای این موضوع معرفی کرده‌اند (۴۸). مطالعه بهشتی و افخمی اردکانی نیز بر پرستندابودن نهج‌البلاغه به‌عنوان داروخانه‌ای معنوی در کاهش آشفتگی‌های روان‌شناختی انسان‌ها و ارتقای سلامت آنان تأکید می‌نمایند (۴۹). دوم پژوهش‌هایی که به‌صورت میدانی و کاربردی چنین نظریه‌ای را ثابت می‌کند. برای نمونه، رحیمیان بوگر در مطالعه خود ۶۱ نفر از دانشجویان را به‌طور تصادفی انتخاب کرد و در گروه‌های آزمایش و کنترل قرار داده است. شرکت‌کنندگان در سه مرحله پرسش‌نامه سلامت عمومی را تکمیل کردند و گروه‌های آزمایش ده جلسه آموزش آموزه‌های نهج‌البلاغه را هفته‌ای یک‌بار دریافت کردند. نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر نشان می‌دهد که آموزش رهنمودهای نهج‌البلاغه به‌طور معناداری سلامت روان دانشجویان گروه‌های آزمایش را در مقایسه با گروه‌های کنترل بهبود بخشیده است. بنابراین طبق نتایج این پژوهش، آموزش رهنمودهای نهج‌البلاغه به‌شيوه گروهی روشی مؤثر برای ارتقای سلامت روان دانشجویان است (۵۰).

بررسی و نقد آثار عملی یادشده نشان می‌دهد که پژوهش‌های مذکور هرچند به‌طور کلی ادعای نگارنده را اثبات می‌کند؛ اما به‌طور مشخص به واکاوی اختلال استرس نپرداخته و در مقام معرفی راهکار از نهج‌البلاغه نبوده است ولی نگارندگان این سطور به‌دنبال اثبات چنین ادعایی بوده‌اند. با توجه به پژوهش‌های انجام‌شده می‌توان ادعا کرد که نهج‌البلاغه منبعی مناسب برای دریافت مهارت‌های مقابله با اختلالات روان‌شناختی به‌ویژه استرس است. امام علی (ع) در لابه‌لای نامه‌ها، خطبه‌ها و حکمت‌ها با نگاهی جامع راهکارهای مقابله با استرس را بیان نموده‌اند. راه‌های پیشنهادی حضرت بسیار ساده و کم‌هزینه و جنبه پیشگیری و گاهی درمان در آن بسیار پررنگ است. ایشان سه عنوان کلی تغییر وضعیت و اجتناب از موقعیت‌های استرس‌زا، استفاده از فنون شناختی و روش‌های عاطفی-رفتاری مقابله با استرس را در قالب ۱۲ مؤلفه خاص در اختیار ما قرار داده‌اند. علاوه‌براین، زیرسؤال‌بردن نگرش‌ها و باورهای غلط، مثبت‌نگری و ارزیابی درست از رویدادهای زندگی، واقعیت‌نگری و روش مقابله اسنادی راهکارهای نظری در نظر گرفته شده است. راهکارهای عاطفی هم در سه عنوان دعا، ایمان و صبر خلاصه می‌شود. استفاده از حمایت‌های اجتماعی توسط کارگزاران، دوستان و

دشمنی‌کردن با دیگران پرهیز می‌دهند و می‌فرمایند: «دشمنی حوادث خطرناک به دنبال دارد»^۱ (۴۲). از طرفی دیگر، حضرت هر کسی را لایق دوستی و تکیه‌گاه اجتماعی قرارگرفتن ندانسته‌اند و در موارد زیادی کسانی را که شایسته دوستی نیستند معرفی می‌نمایند. برای نمونه در یکی از حکمت‌ها می‌فرمایند: «(فرزندم) از دوستی دروغگوی بر حذر باش که همچون سراب است که دور را در نظرت نزدیک و نزدیک را دور جلوه می‌نماید»^۲ (۴۳).

۳-۴-۳ همسایگان

در آموزه‌های دینی همسایه به‌سبب نزدیکی مکانی به محل زندگی انسان حامی مهم در سختی‌ها و تلخی‌ها محسوب می‌شود. امیرالمؤمنین (ع) در وصیت‌نامه خویش در اهمیت نقش همسایه در زندگی انسان می‌فرمایند: «خدا را! خدا را! درباره همسایگانتان در نظر داشته باشید که آنان مورد وصیت پیامبر شما هستند که همواره درباره آنان سفارش می‌فرمود تا جائی که گمان می‌کردیم که او همسایگان را جزء خانواده ارت‌برندگان قرار خواهد داد»^۳ (۴۴).

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش‌های صورت‌گرفته درباره رابطه آموزه‌های دینی با کاهش آسیب‌های روان‌شناختی را می‌توان در دو حوزه بررسی کرد: نخست، پژوهش‌هایی که در بُعد نظری چنین تفکری را اثبات می‌نمایند. برای نمونه اخوان کاظمی در مقاله خود به این نتیجه رسیده است که آموزه‌ها و حکمت‌های نهج‌البلاغه در کاهش آسیب‌های روانی-اجتماعی و بهبود سلامتی در ابعاد مختلف کارآمد و بسیار اثربخش است (۴۵). جبارلو شبستری در بررسی درآمدی بر مباحث و آموزه‌های ارتباطی نهج‌البلاغه و مصباح یزدی در بررسی موضوع بهداشت روان از دیدگاه ادیان توحیدی نتیجه می‌گیرند که در اسلام، قرآن و نهج‌البلاغه سرشار از رهنمودهای اصلاح رفتار و کاهش ناهنجاری‌ها در سطوح فردی و اجتماعی است (۴۶، ۴۷). نتیجه پژوهش صمدانیان و میریان در بررسی علل ناهنجاری و روش کنترل آن از دیدگاه نهج‌البلاغه نیز نشان می‌دهد که رفع ناهنجاری‌ها و بهبود سلامت و بهداشت در ابعاد مختلف

^۱ حکمت، ۲۶۰: «إِنَّ لِلْخُصْمَةِ فُحْمًا».

^۲ حکمت، ۳۸: «وَإِيَّاكَ وَ مُصَادَقَةَ الْكُذَّابِ، فَإِنَّهُ كَالْمَرْأَبِ يُغْرَبُ عَلَيْكَ الْبَعِيدَ وَ يُبْعَدُ عَلَيْكَ الْفَرِيقَ».

^۳ نامه ۴۷: «اللَّهُ اللَّهُ فِي جِرَابِكُمْ فَإِنَّهُمْ وَصِيَّتُهُ نِيَّتُكُمْ مَا زَالَ يُوصِي بِكُمْ حَتَّى طَلَبْنَا أَنَّهُ سَيُورِثُكُمْ».

3. Hamdieh M, Shahidi S. Principles of Mental Health. Tehran: Samt; 2015. (Full Text in Persian)
4. Shamloo S. Mental health. Tehran: Roshd; 2001. (Full Text in Persian)
5. Azarbajehani M. Psychology in The Nahj al-Balaghe. Qom sobhan; 2018. (Full Text in Persian)
6. Hilgard E. Ntroduction to Psychology. Translated by Baraheni, M.T. Tehran: Roshd; 2004.
7. Sharafi E, Shirazi M. From Stress to Relaxation: How to Manage Your Stress?. Tehran: Nasle Nowandish Publication; 2013. (Full Text in Persian)
8. Michal M. Stress, Translated by Saad Harsini. Kermanshah: Kermanshah University of Medical Sciences; 1997. (Full Text in Persian)
9. Khanna G. Stress. Translated by Shaghayegh Kandahari. Tehran: Peydayesh; 2015. (Full Text in Persian)
10. Fani M, Esmaeili M, Abdoljabbari M, Atashzadeh-Shoorideh F, Karamkhani M. Spiritual health in an Spiritual-growing social context from Nahj al-Balagha perspective. Journal of Research on Religion & Health. 2016;2(4):55-62. (Full Text in Persian)
11. Nakhaei Moghadam M, Fani M. Spiritual health from the perspective of Nahj al-Balagha statements. Journal of Research on Religion & Health. 2016;2(2):59-65. (Full Text in Persian)
12. Amir al-Momenin Ali ibn Abi Talib (AS). Nahj-al-Balaghah. Collector By Seyyed Razi. Translated by Mohammad Dashti. Qom: Mohammad va al-Mohammad; 2016. Wisdom 1.p.509. (Full Text in Persian)
13. Amir al-Momenin Ali ibn Abi Talib (AS). Nahj-al-Balaghah. Collector By Seyyed Razi. Translated by Mohammad Dashti. Qom: Mohammad va al-Mohammad; 2016. Lecture 90.p.111. (Full Text in Persian)
14. Amir al-Momenin Ali ibn Abi Talib (AS). Nahj-al-Balaghah. Collector By Seyyed Razi. Translated by Mohammad Dashti. Qom: Mohammad va al-Mohammad; 2016. Letter 59.p.486. (Full Text in Persian)
15. Amir al-Momenin Ali ibn Abi Talib (AS). Nahj-al-Balaghah. Collector By Seyyed Razi. Translated by Mohammad Dashti. Qom: Mohammad va al-Mohammad; 2016. Wisdom 191.p.561. (Full Text in Persian)
16. Amir al-Momenin Ali ibn Abi Talib (AS). Nahj-al-Balaghah. Collector By Seyyed Razi. Translated by Mohammad Dashti. Qom: Mohammad va al-Mohammad; 2016. Lecture 160.p.231. (Full Text in Persian)
17. Amir al-Momenin Ali ibn Abi Talib (AS). Nahj-al-Balaghah. Collector By Seyyed Razi. Translated by

همسایگان نیز راهکار رفتاری است که می‌توان در کلمات امام علی (ع) به آن دست یافت.

محدودیت‌های پژوهش

امروزه پژوهش با محوریت آموزه‌های سلامت‌محور اسلام با محدودیت‌هایی مواجه است. فهم ناصحیح و تحمیل اندیشه‌های انسانی به متون مقدس از جمله این محدودیت‌ها است. همچنین، افراط و تفریط و برداشت‌های غلط برای دفاع از آموزه‌های دینی کار را در این زمینه با سختی و محدودیت همراه ساخته است.

پیشنهاد‌های پژوهش

پیشنهاد می‌شود به دور از هرگونه پیش‌داوری و در فضایی علمی و دانشگاهی، تحقیقات سودمندی نسبت به سایر اختلالات و مسائل مشکل‌ساز در زندگی بشری صورت پذیرد. این کار موجب اقبال مکاتب دیگر به دین اسلام و سبب اهتزاز پرچم آموزه‌های دینی خواهد شد.

قدردانی

از توجه ویژه اعضای مرکز مطالعات دین و سلامت که زمینه طرح و نشر این‌گونه مباحث را فراهم آورده‌اند، تشکر و قدردانی می‌شود.

حامی مالی

مؤلفان مقاله، حامی مالی برای این پژوهش گزارش نکرده‌اند.

تضاد منافع

مؤلفان مقاله تضاد منافی درباره این پژوهش گزارش نکرده‌اند.

مشارکت مؤلفان

گردآوری مطالب: مؤلف اول و بازنگری محتوایی و ساختاری: مؤلف دوم.

References

1. Pasandidi A. Satisfaction With Life. Qom: Dar Al Hadis; 2004. (Full Text in Persian)
2. Baraheni M. English Language- Dictionaries- Persian. Tehran: Farhang Moaser; 2010.

Mohammad Dashti. Qom: Mohammad va al-Mohammad; 2016.Wisdom 273. p.589. (Full Text in Persian)

18. Amir al-Momenin Ali ibn Abi Talib (AS). Nahj-al-Balaghah.Collector By Seyyed Razi. Translated by Mohammad Dashti. Qom: Mohammad va al-Mohammad; 2016.Lecture 192.p. 309. (Full Text in Persian)

19. Amir al-Momenin Ali ibn Abi Talib (AS). Nahj-al-Balaghah.Collector By Seyyed Razi. Translated by Mohammad Dashti. Qom: Mohammad va al-Mohammad; 2016.Wisdom 448. p.636. (Full Text in Persian)

20. Amir al-Momenin Ali ibn Abi Talib (AS). Nahj-al-Balaghah.Collector By Seyyed Razi. Translated by Mohammad Dashti. Qom: Mohammad va al-Mohammad; 2016.Lecture 11,p. 32.(Full Text in Persian).

21. Amir al-Momenin Ali ibn Abi Talib (AS). Nahj-al-Balaghah.Collector By Seyyed Razi. Translated by Mohammad Dashti. Qom: Mohammad va al-Mohammad; 2016.Lecture 192.p.310. (Full Text in Persian)

22. Amir al-Momenin Ali ibn Abi Talib (AS). Nahj-al-Balaghah.Collector By S Seyyed Razi. Translated by Mohammad Dashti. Qom: Mohammad va al-Mohammad; 2016.Lecturer 180.p.270. (Full Text in Persian)

23. Amir al-Momenin Ali ibn Abi Talib (AS). Nahj-al-Balaghah.Collector By Seyyed Razi. Translated by Mohammad Dashti. Qom: Mohammad va al-Mohammad; 2016.Lecture 91.p.16. (Full Text in Persian)

24. Amir al-Momenin Ali ibn Abi Talib (AS). Nahj-al-Balaghah.Collector By Seyyed Razi. Translated by Mohammad Dashti. Qom: Mohammad va al-Mohammad; 2016.Wisdom 459.p.638. (Full Text in Persian)

25. Amir al-Momenin Ali ibn Abi Talib (AS). Nahj-al-Balaghah.Collector By Seyyed Razi. Translated by Mohammad Dashti. Qom: Mohammad va al-Mohammad; 2016.Wisdom 146.p.549. (Full Text in Persian)

26. Amir al-Momenin Ali ibn Abi Talib (AS). Nahj-al-Balaghah.Collector By Seyyed Razi. Translated by Mohammad Dashti. Qom: Mohammad va al-Mohammad; 2016.Lecture 198,p.332. (Full Text in Persian)

27. Amir al-Momenin Ali ibn Abi Talib (AS). Nahj-al-Balaghah.Collector By Seyyed Razi. Translated by Mohammad Dashti. Qom: Mohammad va al-Mohammad; 2016.Lecture 83,p.92. (Full Text in Persian)

28. Amir al-Momenin Ali ibn Abi Talib (AS). Nahj-al-Balaghah.Collector By Seyyed Razi. Translated by

Mohammad Dashti. Qom: Mohammad va al-Mohammad; 2016.Lecture 178.p.269. (Full Text in Persian)

29. Amir al-Momenin Ali ibn Abi Talib (AS). Nahj-al-Balaghah.Collector By Seyyed Razi. Translated by Mohammad Dashti. Qom: Mohammad va al-Mohammad; 2016.Lecture 66,p.81. (Full Text in Persian)

30. Amir al-Momenin Ali ibn Abi Talib (AS). Nahj-al-Balaghah.Collector By Seyyed Razi. Translated by Mohammad Dashti. Qom: Mohammad va al-Mohammad; 2016.Lecture 98,p.36. (Full Text in Persian)

31. Amir al-Momenin Ali ibn Abi Talib (AS). Nahj-al-Balaghah.Collector By Seyyed Razi. Translated by Mohammad Dashti. Qom: Mohammad va al-Mohammad; 2016. al-Hekmah 291,p.290. (Full Text in Persian)

32. Amir al-Momenin Ali ibn Abi Talib (AS). Nahj-al-Balaghah.Collector By Seyyed Razi. Translated by Mohammad Dashti. Qom: Mohammad va al-Mohammad; 2016.Wisdom 153.p.554. (Full Text in Persian)

33. Amir al-Momenin Ali ibn Abi Talib (AS). Nahj-al-Balaghah.Collector By Seyyed Razi. Translated by Mohammad Dashti. Qom: Mohammad va al-Mohammad; 2016.Wisdom 144,p.548. (Full Text in Persian)

34. Amir al-Momenin Ali ibn Abi Talib (AS). Nahj-al-Balaghah.Collector By Seyyed Razi. Translated by Mohammad Dashti. Qom: Mohammad va al-Mohammad; 2016.Wisdom 24,p.514. (Full Text in Persian)

35. Amir al-Momenin Ali ibn Abi Talib (AS). Nahj-al-Balaghah.Collector By Seyyed Razi. Translated by Mohammad Dashti. Qom: Mohammad va al-Mohammad; 2016.Letter 31,p. 426. (Full Text in Persian)

36. Amir al-Momenin Ali ibn Abi Talib (AS). Nahj-al-Balaghah.Collector By Seyyed Razi. Translated by Mohammad Dashti. Qom: Mohammad va al-Mohammad; 2016.Lecture 27,p.49. (Full Text in Persian)

37. Amir al-Momenin Ali ibn Abi Talib (AS). Nahj-al-Balaghah.Collector By Seyyed Razi. Translated by Mohammad Dashti. Qom: Mohammad va al-Mohammad; 2016.Lecture 23,p.43. (Full Text in Persian)

38. Esmaeili M, Fani M, Karamkhani M. The Conceptual Framework of Spiritual Health in Islamic Resources (the Quran and Nahjul-Balagha). 2017. (Full Text in Persian)

39. Amir al-Momenin Ali ibn Abi Talib (AS). Nahj-al-Balaghah.Collector By Seyyed Razi. Translated by Mohammad Dashti. Qom: Mohammad va al-

Mohammad; 2016.Letter 45,p.450. (Full Text in Persian)

40. Amir al-Momenin Ali ibn Abi Talib (AS). Nahj-al-Balaghah.Collector By Seyyed Razi. Translated by Mohammad Dashti. Qom: Mohammad va al-Mohammad; 2016.Letter 53,p.460. (Full Text in Persian)

41. Amir al-Momenin Ali ibn Abi Talib (AS). Nahj-al-Balaghah.Collector By Sheikh Sharif Dashti. Translated by Mohammad Dashti. Qom: Mohammad va al-Mohammad; 2016.Letter 31,p.433. (Full Text in Persian)

42. Amir al-Momenin Ali ibn Abi Talib (AS). Nahj-al-Balaghah.Collector By Seyyed Razi. Translated by Mohammad Dashti. Qom: Mohammad va al-Mohammad; 2016.Letter 260,p.578. (Full Text in Persian)

43. Amir al-Momenin Ali ibn Abi Talib (AS). Nahj-al-Balaghah.Collector By Seyyed Razi. Translated by Mohammad Dashti. Qom: Mohammad va al-Mohammad; 2016.Wisdom 38,p.518. (Full Text in Persian)

44. Amir al-Momenin Ali ibn Abi Talib (AS). Nahj-al-Balaghah.Collector By Seyyed Razi. Translated by Mohammad Dashti. Qom: Mohammad va al-Mohammad; 2016.Letter 47,p.454. (Full Text in Persian)

45. Achavan B. Islamic studies. Mashhad: Ferdowsi University of Mashhad; 2007. (Full Text in Persian)

46. Shabestari B. Islamic studies. Mashhad: Ferdowsi University of Mashhad; 2007. (Full Text in Persian)

47. Mesbah M. The best and the worst from the point of view of Nahj-al-Balaghah. Qom: Imam Khomeini Educational and Research Institute; 2009. (Full Text in Persian)

48. Samadian M, Mirian F. Hadith Mysticism studies. Kashan: Kashan University; 2011. (Full Text in Persian)

49. Behshti S, Afqami MI. Eslamic Education. Qom: Research Institute of Hawzah and University; 2007. (Full Text in Persian)

50. Rahimian Boghar E. The effect of Nahjolbalagha training on mental health of university students. Quarterly Journal of Nahj al-Balagha Research. 2013;1(1):75-84. (Full Text in Persian)